***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,***

***КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ***



***Уважаемые, папы и мамы!***

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших с подростком отношениях, мы предлагаем следующее:

* Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
* Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами. Вы должны тоже рассказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.
* Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает всепрощение.
* Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, не давая советов, пока вы сам не попросите их об этом.
* Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых конструктивных форм поведения.

***Советы психолога родителям подростков***

* Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
* Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
* Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

***Что не надо делать родителям?***

* Нельзя унижать ребёнка, придумывать ему клички, иронизировать, акцентировать внимание на ошибках, просчётах, неудачах.
* Нельзя угрожать: лишением любви, заботы, суровым наказанием.
* Нельзя злоупотреблять нравоучениями.
* Нельзя злоупотреблять обещаниями: ребёнок живёт настоящим, а обещание – это будущее, легко пообещать – выполнить трудно.
* Нельзя чрезмерно опекать: по мере взросления должна расти и самостоятельность, ибо каждого из нас в большей степени формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.
* Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти лучший вариант.
* Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту и возможностям ребёнка.
* Нельзя приклеивать ребёнку ярлыки: «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый» и т.д.
* Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми: такого, как ваш, ни у кого нет.
* Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.
* Нельзя говорить плохо о ребёнке в присутствии других людей: щадите самолюбие ребёнка; лучше поговорить о плохом наедине.
* Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни ребёнка: он имеет право на свой интимный мир; ведите себя так, чтобы он сам приоткрыл часть его.
* Нельзя строить воспитание на запретах: вспомните – запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у ребёнка возникает злость на весь мир.